

Immer wieder hört man, dass jemand aus dem Bekanntenkreis gestürzt ist und sich dabei einen Knochenbruch zugezogen hat. Sicher, so denkt man dann: Im Alter sind die Knochen einfach nicht mehr so stabil.... Das stimmt nur bedingt.

Osteoporose, so nennt man brüchige Knochen als Fachbegriff, ist eine Volkskrankheit, allein in Deutschland sind 6 Millionen Menschen betroffen. Die Krankheit verursacht hohe Kosten, man schätzt etwa 2 bis 2,5 Milliarden Euro pro Jahr.

Durch Knochenbrüche werden viele Patienten pflegebedürftig, für etliche bedeutet es das Ende Ihrer Selbstständigkeit, zehn Prozent der Patienten überleben ihren Oberschenkelhalsbruch nicht.

Die langsame Entkalkung der Knochen, die bei jedem Menschen mit steigendem Alter einsetzt, ist kein unabwendbares Schicksal. Eine ausreichende Calciumversorgung in Kombination mit Vitamin D und angemessener körperlicher Bewegung ist die beste Vorsorge, die man betreiben kann.

So kann man den Beginn des Knochenabbaues hinausschieben, den Verlauf der Krankheit verzögern und jede Form der Osteoporosetherapie sinnvoll ergänzen.

Unverständlicherweise hat die Krankenkasse mit der Gesundheitsreform die Erstattung der wichtigen Calciumtabletten eingestellt. Die ohnehin schlechte Versorgung der Osteoporosepatienten hat sich damit noch weiter verschlechtert. Vorsorge darf nicht mehr auf Kassenrezept erfolgen. Erst wenn Knochenbrüche aufgetreten sind, kann der Arzt Calcium verordnen. Dann aber lässt sich die Qualität des Knochens kaum wieder verbessern, es kann nur eine weitere Verschlechterung vermieden werden.

Nicht jeder Mensch erkrankt an Osteoporose, es gibt aber zahlreiche Risikofaktoren, die eine möglichst frühe Vorsorge empfehlenswert machen. Dazu zählen Patienten, die Kortison einnehmen ebenso wie Rheumapatienten, Patienten mit Schilddrüsenüberfunktion oder Magen-Darm Erkrankungen, Patienten mit Osteoporosepatienten in der Familie, und viele andere mehr. Osteoporose gilt im Volksmund immer noch als Frauenkrankheit. Da gibt es heute neue Erkenntnisse:

Zwar entwickeln 30% aller Frauen nach den Wechseljahren eine Osteoporose, es ist aber auch jeder sechste Mann über 50 Jahren betroffen.

Osteoporose tut nicht weh, jedenfalls nicht, bevor nicht die ersten Brüche aufgetreten sind. Woher können Sie als Patient also erfahren, ob Sie gefährdet sind?

Die Qualität der Knochen kann man unkompliziert mit Hilfe von Ultraschall bestimmen. Die sogenannte Knochendichtemessung wird leider in der Regel von der Krankenkasse nicht übernommen.

In der **Woche vom 20.09 bis zum 24.09**, haben Sie bei uns in der Apotheke Gelegenheit, Ihre **Knochenqualität bestimmen** zu lassen.

Sie vereinbaren einfach mit uns einen Termin. Für die Messung ist ein Unkostenbeitrag von 15,-€ zu bezahlen. Warten Sie nicht zu lange mit Ihrer Anmeldung, da wir nur eine begrenzte Anzahl von Messungen durchführen können.

Neben dem Ergebnis der Knochenqualitätsmessung gibt es noch eine Reihe von weiteren Risikofaktoren, die Sie auch mit Ihrem Arzt besprechen sollten. Bei uns bekommen Sie viele Tipps, was Sie schon in Ihrem Alltag für Ihre Knochen tun können.

Neben einer „knochengesunden“ Calcium und Vitamin D reichen Ernährung gibt es auch die Möglichkeit, den Knochen durch Bewegung zu stärken. Aber Vorsicht, nicht jede Sportart ist geeignet, im Zweifel entscheidet der Arzt, was Sie sich zumuten dürfen.

Übrigens: auch wenn Sie ihre Knochenqualität nicht messen lassen wollen, können Sie während der Aktionswoche bei uns reichlich Information zum Thema Knochengesundheit bekommen.

Bleiben Sie gesund Ihre Apothekerin Claudia Cramer